

El final de la Navidad: entre bendición y “maldición” / Guiones de radio.

### ¿Existe el “síndrome post Navidad”?

Como tal patología no.

Sí hay ciertos procesos de readaptación que “sufren” nuestra mente y nuestro cuerpo,

- totalmente normales
- para los que tenemos capacidad sobrada de superar

En el 67, estudio científico para encontrar lista de cosas que estresaban a miles de personas. De la lista, quedaron 43 situaciones: entre ellas la Navidad (junto a otras como ir a la cárcel o la muerte de un familiar)

La Navidad supone una verdadera coctelera emocional, “artificial”:

TENEMOS que ser felices, TENEMOS que ser solidarios, etc, etc, etc

Al mismo tiempo, somos “analfabetos emocionales” (en cuanto nadie nos ha formado en la gestión de las emociones según la Inteligencia Emocional)

No es malo sentir cierta nostalgia, no es malo sentir cierta tristeza. Son señales que nos conectan con la vida. Importante ser consciente de que tenemos capacidad de sobra para gestionar esas situaciones. 2 ó 3 días.

Importante detectar y afrontar los pensamientos que nos decimos, y que nos llevan a sufrir.  
Cadena pensamiento <--> emoción <--> conducta

### **Año nuevo, vida nueva.**

Es bueno tener ilusiones, plantearse objetivos, desear cosas.

Al mismo tiempo tenemos que ser realistas. Fijarnos metas cortas. Realizables. (mejor que plantearse bajar 10 Kg, es encontrar esta tarde 20 minutos para pasear... y mañana otros 20...)